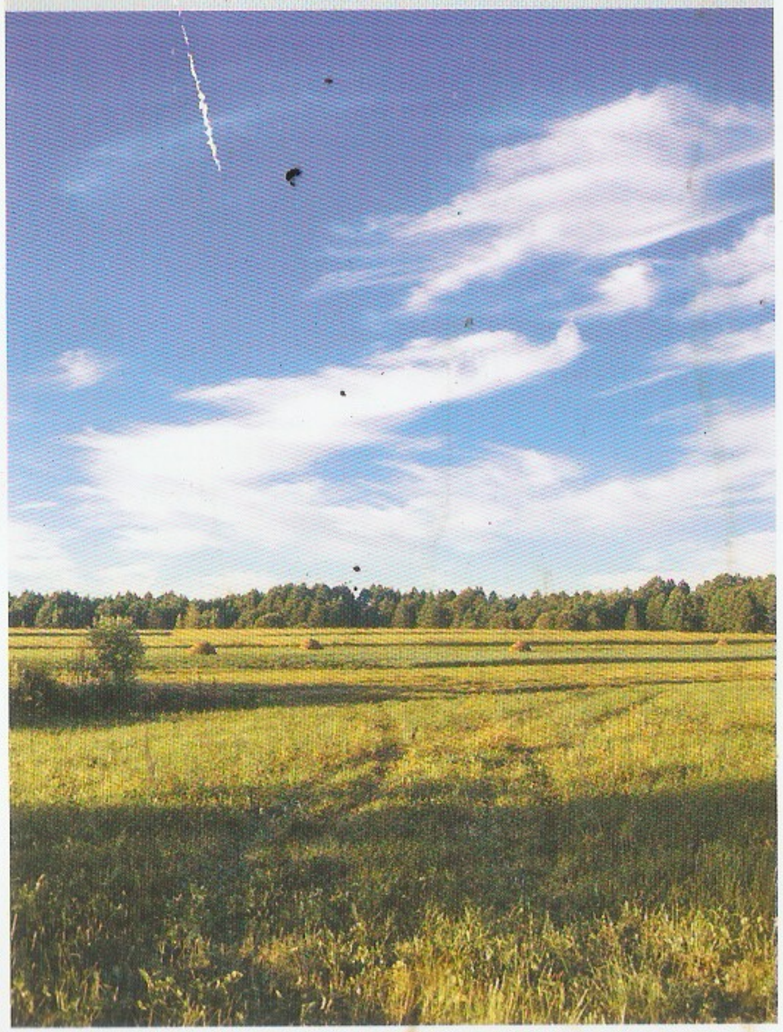
Regionaalhaigla

# Infoleht esmasest psühhoosiepisoodist paranejale



## SOOVITUSED PATSIENDILE

- Tarvitage korrapäraselt Teile määratud ravimeid.
- Ärge katkestage toetusravi omaalgatuslikult – haigus võib taas ägeneda.
- Küsige arstilt ravimi toime ja kõrvaltoimete kohta.
- Informeerige raviarsti kõikidest ravimitest, mida Te kasutate.
- Tulge vastuvõtule kokkulepitud ajal. Kui Te ei saa tulla, siis palun teavitage registratuuri.
- Teatage raviarstile muutustest enda seisundis.
- Koostage endale päevakava ja järgige seda.
- Treenige igapäevaselt oma keha ja vaimu.
- Ärge jääge üksi.
- Leidke endale aktiivne tegevus või õppige.

## TAGASILANGUSE TUNNUSED

- Ärevus, hirm, pinge, kergesti ärritumine
- Meeleolu kõikumine
- Unehäired: raske uinuda, öine ärkamine, liiga varane ärkamine, tahtmatus magada
- Segaduses olemise tunne
- Taju muutused: tundmatud hääled, ebatavalised lõhnad ja maitsed, nägemused
- Sotsiaalse suhtlemise vähenemine
- Tahtmatus või suutmatus midagi teha
- Raskused igapäevaeluga toimetulekul

## SOOVITUSED LÄHEDASTELE

- Osalege raviprotsessis, arsti vastuvõttudel ja ravimeeskonnaga kohtumistel.
- Küsige teavet raviarstilt või ravimeeskonnalt.
- Märgake tagasilanguse tunnuseid.
- Teie lähedane vajab hoolt – abi igapäevase ravimi võtmisel, lihtsat ja rutiinset elukorraldust ning rahulikku suhtlemist.
- Esitage jõukohaseid nõudmisi ja olge nendes järjekindel, võimalusel vältige kriitikat.
- Mõelge juba praegu, kuidas käituda kriisiolukordades.
- Hoolitsege ka iseenda eest.

- Нарушения сна: трудно уснуть, ночные просыпания, слишком раннее пробуждение, нежелание уснуть
- Чувство смятения
- Изменения в восприятии: незнакомые голоса, непривычные запахи и вкусы, галлюцинации
- Снижение социальной активности
- Нежелание или неспособность что-то делать
- Трудности в повседневной жизни

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БЛИЗКИХ

- Участвуйте в лечебном процессе, вместе посещайте врача и встречи с лечебным коллективом.
- Запрашивайте информацию у лечащего врача или у лечебного коллектива.
- Следите за признаками возобновления заболевания.
- Ваш близкий нуждается в заботе – в помощи при повседневном приеме лекарств, в простом повседневном жизненном укладе и в спокойном общении. Предъявляйте ему посильные требования и будьте в них последовательны, по возможности, избегайте критики.
- Продумайте уже сейчас, как действовать в критической ситуации.
- Не забывайте заботиться и о себе.

## КОНТАКТЫ

Лечащий врач _____

_____

Психолог _____

_____

Медсестра _____

_____

| | |
|---|---|
| IX отделение | 617 2560 |
| Приемная психиатрической клиники | 617 2586 |

**Составлено:**
Психиатрическая клиника
Северо-Эстонская региональная больница
Палдиское шоссе 52, 10614 Таллинн

Регистратура 617 2644
617 2623
Дежурный кабинет 617 2586
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы 21.03.2019.